



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 16. 5. 2023 | redakce VíM, co jím

Kolik šálků kávy denně si dopřát aneb Kofein jako dobrý sluha, ale zlý pán

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Kolik-salku-kavy-denne-si-doprat-aneb-Kofein-jako-dobry-sluha,-ale-zly-pan__s10012x20566.html

Káva je po vodě nejoblíbenějším nápojem a celosvětově se jí denně vypije odhadem kolem 2 miliard šálků, což je docela působivé číslo. Milovníci kávy po celém světě, kteří sáhnou po své oblíbené ranní vzpruze, pravděpodobně nepřemýšlejí o jejích zdravotních přínosech či rizicích. Jisté je, že kofein nám může pomoci soustředit se, zvýšit výkonnost, zlepšit náladu, ale i on, stejně jako každá návyková látka, má své stinné stránky.



Pro velkou část populace je ranní káva jednoduše nezbytností. Tím, jak ovlivňuje centrální nervovou soustavu, mění i náš stav vědomí.

- Zvyšuje bdělost, **působí pozitivně na kognitivní funkce**, jako je paměť, pozornost, koncentrace, pohotovost, orientace v prostoru, vyjadřování a porozumění a v neposlední řadě má vliv i na naši náladu, protože ovlivňuje působení nervových přenašečů v mozku.
- Některé studie uvádějí, že lidé, kteří pravidelně pijí kávu, mají **menší**

pravděpodobnost vzniku některých chronických onemocnění, jako je kardiovaskulární onemocnění, cukrovka, Parkinsonova choroba a některé druhy rakoviny.

Kolik šálků kávy denně je ještě v pořádku?

Pokud to ale s konzumací této nejpoužívanější psychoaktivní látky přeženeme, může nám způsobit celou řadu problémů, od narušení spánku a snížení jeho kvality či zvýšení krevního tlaku přes bolesti hlavy nebo zažívání až po podrážděnost a nervozitu.

Kolik kávy si tedy bez obav denně dopřát? Podle EFSA (Evropský úřad pro bezpečnost potravin) si dospělý s hmotností 70 kg může denně bez obav dopřát až **400 miligramů kofeinu**, což vychází zhruba na pět šálků espressa či dva šálky flat white. Vždy je ale potřeba mít na paměti, že tolerance kofeinu je velmi individuální a může se u



každého lišit. Existují velké rozdíly v tom, jak jsou lidé citliví na účinky kofeinu a jak rychle jej metabolizují (rozkládají).

Káva není vhodná pro každého, roli hraje i genetika

To, zda je pro vás konzumace kofeinu žádoucí, může odhalit i **DNA test**.

„Na základě genetické výbavy je možné zjistit, jak zvládáte kofein odbourávat, zda máte sklony k závislosti nebo jakou vůči němu máte senzitivitu. Za jeho metabolismus v játrech je zodpovědný enzym kódovaný genem CYP1A2. Ten má vliv nejen na vaši výkonnost, ale zvyšuje i riziko inzulinové rezistence, infarktu nebo vysokého krevního tlaku,“ upozorňuje genetička Ing. Barbora Procházková, Ph.D., vedoucí vědeckého týmu Chromozoom.

Existují přitom 3 genotypy (varianty) tohoto genu:

- Genotyp AA mají „rychlí“ metabolizátoři kofeinu
- Genotyp AC mají „pomalí“ metabolizátoři kofeinu
- Genotyp CC mají „ultrapomalí“ metabolizátoři kofeinu

„Naše geny tak určují, zdali je pro nás konzumace kofeinu vhodná. Například jedna z nedávných studií potvrdila, že zatímco účastníci s ‚rychlým‘ genotypem zlepšili svůj výkon po užití kofeinu ve srovnání s placebem, účastníci s ‚pomalým‘ a ‚ultrapomalým‘ genotypem nikoliv,“ dodává Ing. Barbora Procházková, Ph.D.

Lidé, kteří pomalu zpracovávají kofein, mohou být také dle některých studií vystaveni zvýšenému riziku srdečního infarktu a hypertenzi při požití nadměrného množství kofeinu.

Jednoduchý trik pro maximální efekt kofeinu

Jak zjistíte, že jste na kofeinu závislí? Poměrně snadno. Pokud si bez kávy nedokážete představit den, těšíte se na to, až si dáte svůj zasloužený šálek dopaminu („hormonu štěstí“, jehož produkci kofein dočasně zvyšuje), nebo se cítíte podráždění, unavení a bez energie, když si jej nedopřejete – nejspíše máte problém.

Dlouhodobé nadužívání kofeinu, kdy po dopití kávy a doznění účinku kofeinu, saháte automaticky po dalším šálku, **může způsobit řadu zdravotních komplikací**. Kofein pak již nesnižuje pocit únavy, nepodporuje výkonnost, náladu ani celkové zdraví, ale právě naopak.



Zapříčiňuje podrážděnost či nervozitu a slouží pouze k tomu, aby nás udržel v „normálním“ stavu.

- Jestliže si chceme benefity kofeinu udržet co nejdéle, měli bychom jeho **užívání cyklovat**. Odborníci doporučují [dát si od kofeinu týdenní pauzu](#) každý měsíc. Tato doba je dostatečně dlouhá na to, aby došlo k obnovení citlivosti receptorů, jejichž aktivace je zodpovědná za účinky kofeinu.

Kávu pijte až dvě hodiny po probuzení

Dáváte si navíc kávu hned po probuzení? V tom případě děláte významnou chybu! Kofein totiž není vhodné konzumovat brzy po ránu, v pozdním odpoledni, a už vůbec ne večer před spaním.

„Optimálně se doporučuje konzumovat kofein nejdříve 2–3 hodiny po probuzení a nejpozději do 2. až 3. hodiny odpolední. Budete tak mít jistotu, že nenarušíte přirozený cyklus bdělosti a spaní,“ uvádí genetička.

Odstranění kofeinu z krevního řečiště navíc trvá průměrně 1,5 až 10 hodin – v závislosti na mnoha faktorech, jako je užívání alkoholu, antibiotik, antidepresiv, nebo obezita, jež mohou účinek prodloužit. Pozor také na různé druhy kávy. Zatímco espresso obsahuje přibližně 60 miligramů kofeinu, cold brew v sobě skrývá až 150 miligramů.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: <https://chromozoom.cz/>

<https://heart.org/en/news/2022/08/08/is-caffeine-a-friend-or-foe>

<https://efsa.europa.eu/sites/default/files/consultation/150115.pdf>

<https://hsph.harvard.edu/nutritionsource/food-features/coffee/>

<https://discovermagazine.com/health/5-unexpected-ways-coffee-influences-our-behavior>

<https://fda.gov/consumers/consumer-updates/spilling-beans-how-much-caffeine-too-much>

[energie káva kofein nedostatek energie vliv stravy na mozek vliv stravy na náladu vliv stravy na zdraví závislost zdraví](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz